

「怒りの対処」

～怒りはあなたの内側の傷を表す～

エペソ4：11～17

私たちの人生には様々なことがあります。恵みがたくさん降り注ぐときもあれば、夏の日照りのように苦しいときもあるでしょう。どんなときでもあなたは感謝を見出すことができているのでしょうか。感情をどう使うか、これが私たちがうまくいくかどうかの大きな違いになります。あなたは感情を制御できているのでしょうか。周りが止めても止まらない・・・あなたは感情の赴くままになっていませんか。また感情自身があなただ（自分の心の中に思うことが自分だ）と思っている人もいますが、それも違います。私たちは心の中に正しい信念と確信を持って生きています。だからそれがそのとき起こる状況などによって右往左往してしまっている時に思い浮かぶ発想はあなたではありません。この悪い発想をあなた自身だと思ってしまうと、自分自身をだめ人間だと思ってしまうので気をつけなくてははいけません。悪い感情は誰にでもあります。それを普段は上手にカモフラージュしているだけです。そしてそれがあある衝動にかられるとドサッと出てくるのです。自分に害が及ぶと私たちは相手を責めてしまうのです。あなたは普段どんな車の運転をしているのでしょうか。あなたが車の運転をする態度は、あなたの隠れた態度であり、あなたの車は感情のバロメーターです。車が来ているのにパッと飛び出す、人が入りたのいのに入れてあげられないなど・・・あなたはどうでしょうか。「怒り」という感情・・・これが外に表れる人もいますし、内側に秘める人もいますが、これは誰にでもあるもので、自己防衛の本能です。自分が置かれている環境を守るために怒るのです。（創4：1～15）

（ロマ15：13、14）カインとアベルの話です。カインとアベルは神様にすばらしい捧げ物をしました。特にアベルは羊の初子の中の最上の物を捧げました。ところがカインは儀礼的に適当にあるものの中から捧げてしまいました。神様は心をもってしてくれたアベルのその心を喜びました。そこでカインはアベルに嫉妬して殺してしまいました。そのあと、神様のほうからカインのところきて「なぜ怒っているのか」と尋ねましたがカインは答えませんでした。カインの怒りは怒りのままに終わらず、憎悪に変化しています。本来感情は物事を正しい行動に動かす力です。感情がないと人々にふれあうことはできません。しかし、今の現代は、感情を消されてしまっています。だから見て見ぬふりということが多いのです。そして神様が感情を作ったのは、神様のよい道にあなたを導くためです。だから感情にあふれていればよいことをします。でも「～的」な人は危険です。そして道徳性は感情を動かした時に生まれます。だから感情はすばらしいのです。怒りをそのままにすると、人のことを否定的に見てレッテルを貼ってしまいます。だからその人がどんなに良い行動をとっても刃にしかすぎません。だから最初の怒りが大切なのです。カインもそうでした。カインのささげ物によって神様とカインの間に少し問題があったただけなのに、カインの怒りの矛先はアベルに向き殺してしまいました。これが憎悪です。怒りの反応は（1）さげすみます。「あんな奴いなきゃいい」と思うのです。そして（2）悪意。人を嫌い、不幸を求め、状況を否定的に考えます。ここまでくると憎悪です。そして最終的には（3）言い訳と正当化。絶対に悪かったことは認められません。カインも認めることができませんでした。問題はとても小さいことで、「次からこうする」「ごめんなさい」と言えばよかったです。憎悪とは執着して怒るということです。カインは「血は呪われた」となって初めて自分の罪に気づきました。すると「どうせ私は・・・」となったのです。神様はあなたを責めたいのではなく、悪かったことを認めてほしいだけです。的を外した道に戻りたいからです。これらの反応をどれだけ行っても、怒りを絶対に解決することはできません。ふつつつと煮えている最初の根源がとれていないのです。だから感情はあなたが怒ってしまう理由を教えているのです。私たちはそれを探らなくてははいけません。なぜそうなのか、そこには最初にこじれた関係があるのです。遡れば神様との関係かもしれない。では怒りはどう解決するのか、それは「神の臨在の中に入り神様と会話する」しかありません。でもこれは難しいことです。私たちは感情がおきたらすぐ行動するというふう生きてきたからです。だからまず、自分が情的怒りを受けたとき、どう行動するのかを知って下さい。それが自分の中で出来ていて、自己プログラムになっています。カインは怒り→憎悪→怒り→悔い改めになりました。自分の自己プログラムを認めて壊しましょう。神様に怒りを聞いてもらいましょう。あなたはそこで答えることが大切です。①**自己価値の回復**。怒るに至るまでには「自分は不要だ」と劣等感になっているはず。回復しましょう。神様に愛されているすばらしい存在であることを知りましょう。②**必要は神様が満たす**。互いに受けたいもの同士ですから、人から受けようとしていると無理です。その人のために何をしてあげられるか考え、Giveになったら回復してきます。でもそれはどこからか受け取らなくてはできません。罪を告白すると罪に定められないのです。自分がヤダと思う人にしなくては意味がありません。イエス様が十字架に架かったのはあなたの罪を贖うためですが、もう一つ、あなたに罪を犯した人の罪もゆるしたのです。あなたにムチ打つ人の罪を赦すことで、あなたの傷も癒されるのです。あなたが傷ついたままであるのなら、あなたが赦していないということであり、神様の赦しの範囲を狭めて認めていないということです。イエス様はすべてを背負ったのです。③**自己確信を持つ**。攻撃性でなく自己主張です。あなたのプログラムは感情的に怒ると攻撃するようにできているはず。怒っていれば、その人がよいことをしていてもよく思えません。自己主張するとき、あなたの考えを聖書の土台で言うのです。怒りに対して攻撃して返しても何の意味もありません。その時に神様の前に出て、自分がなぜそのことで怒るのか原因を探り、相手に対しては、神様がその人の間違った行動を示してくれたのであれば、それを「聖書の中にこう書いてある」と伝えていかななくてははいけません。（ロマ15：13、14）信仰は自分の罪も相手の罪も赦されたという信仰です。カインも的を外している道から戻ればアベルと一緒にいます。訓戒とは聖書の教えです。訓戒は人の価値観を押しつけることではないのです。感情的になるのは相手が悪いわけでもあなたが悪いわけでもありません。ずっと燃えている怒りの種があなたをそうさせているだけです。自分をしっかり神様の前につれていき、なぜ自分が怒るのか、感情的になるのかを探っていきましょう。（要約者：岩崎 祥 誉）